

気力充実 元気up!

初冬の健康気功体験教室

健康気功を体験して心身のリラックスを図り、寒さに強い心と体を整えましょう。今回は、普段あまり体験できない気功保健体操と混元気功を体験できる貴重な機会です。どなたでも参加できます。

◇日時 2020年12月4日(金)

午前の部：10:00～11:30

れんこうじゅうはっぽうぞくしゅう
・練功十八法続集(気功保健体操)

午後の部：13:00～14:30

こんげんきこう
・カラコロ太極拳体操(混元気功)

◇場所 丹波の森公苑 多目的ルーム

◇参加費 1回 500円(お茶・お菓子付き)
※午前・午後共に参加の場合は800円

◇定員 午前・午後共に25名

◇申込み 丹波の森公苑活動支援部県民課

☎ (0795-72-5168)

FAX (0795-72-0899)

E-mail (koen21@tanba-mori.or.jp)



メールでお申込み

※参加にあたっては、体温チェック、マスク着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染予防措置を行ってください。

※切り取り線※

申込書 申込み受付は先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルされる場合は、ご連絡をお願いいたします。

ふりがな
お名前

住所

電話番号

(午前 (500円) ・ 午後 (500円) ・ 午前午後通し (800円))

気力充実 元気UP!

初冬の健康気功 体験教室

冬の寒さに負けない心と体を整えましょう。丹波の森公苑で健康気功をお楽しみください。

◇日時 2020年12月4日(金)
午前の部：10:00～11:30
午後の部：13:00～14:30

◇場所 丹波の森公苑 多目的ルーム

◇主催者 丹波の森 健康気功の会

講師：西野 雅子（丹波OB大学のオープン学習でお馴染みの西野さんです。）

福田 秀樹（昨年まで森公苑に勤務していた健康おたくのおじさんです。）

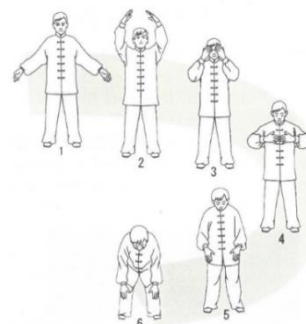
◇内容 (1) 午前の部 10:00～11:30
テーマ：心肺機能の強化
方法：練功十八法続集（気功保健体操）

上海の医師・荘元明（そうげんめい）老師が考案された練功十八法の続集を通じ、心肺機能の強化が図れます。

(2) 午後の部 13:00～14:30
テーマ：心身のリラックスと気力の充実
方法：カラコロ太極拳体操（混元気功）

北京太極拳協会の元会長・馮志强（ひょうしきょう）老師が考案された混元気功を通じ、心身のリラックスを体験します。

※参加にあたっては、体温チェック、マスク着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染予防措置を行ってください。



降気洗臓功（こうきせんぞうこう）

お問い合わせ：丹波の森公苑 活動支援部県民課
休館日/毎週月曜日 *月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日

Tel. 0795-72-5168

